

老年心理学的近期研究

中国科学院心理研究所(北京 100012) 许淑莲 吴振云 孙长华 吴志平

老年心理学是在十九世纪开始受到注意,第二次世界大战以后迅速发展起来的新兴学科。在我国,虽然老年心理学的思想源远流长,科学的老年心理学的研究却是八十年代才开始的,至今已有一些进展。我们研究小组是以研究老年心理学为主要任务的研究组,我们早期的一些研究结果已在“关于老年心理学的一些研究”(《心理科学通讯》1988 年第 4 期)一文中简要报道。本文将扼要介绍我组近期的一些研究结果,借以反映我国和国际上老年心理学研究的某些趋势和老年人心理的某些特点。下面分四个方面予以介绍。

一、从记忆训练研究看老年人认知活动的可塑性及其限制 我们已有的研究表明,老年人的认知功能具有明显的可塑性。吴振云、许淑莲(1987)^[1]采用“反复训练法”对老年人训练 10 次,结果表明,老年人的“数字符号”作业以及其变式“默写”和“临摹”测验的成绩都有显著提高,并且对未经训练的类似作业还有一定的迁移作用。经过训练的老年人的成绩可达到或超过未经训练的青年人的成绩;以记忆成分为主的“默写”成绩较以反应速度为主的“临摹”成绩进步更大。采用同样训练方法,对老年心血管病患者和健康老人对照研究的结果表明,老年病人的“数字符号”和“默写”测验成绩明显改善,但其改善的程度显著不如健康老年人^[2]。可见健康的、甚至有病的老年人的认知活动经过短期训练就可以获得明显改善,不同的认知活动的可训练性是不同的。

另一项采用策略训练(即记忆方法训练)方法训练青年人和老年人的词语记忆研究,得到了与上述研究相似的结果^[3]。作者教给被试者三种形式的意义联系方法,分别用以识记三种词语记忆材料。老年训练组训练后记忆成绩相当于未训练的青年组,与训练后青年组的差距也有所缩小。运用策略进行记忆的老年人比青年人明显减少,但训练后明显增多,虽然善用方法者仍比青年人少些,而运用策略和记忆成绩有显著相关。较少运用方法是老年人对信息存在编码障碍的重要表现。这个缺点可以通过训练得到改善。这同样说明老年人的认知活动具有明显的可塑性。

最近,吴振云等(1992)^[4]又用“位置法”这种特

殊记忆术研究了记忆训练对改善少年、青年和老年人认知功能的作用,对老年人认知功能的可塑性及其限度有了进一步的发现和认识。“位置法”就是利用并让被试熟记一些地点的外形和顺序位置,然后指导被试通过丰富的想象和生动的联想,把需要识记的字词与顺序固定的地点逐个相结合,形成一幅幅有趣的画面。在回忆时,按序再访这些地点,将它们作为回忆的线索,帮助提取所结合的需识记的字词。训练前,对 30 个需要再认其序列位置的字词老年人(平均 68 岁)平均只记忆 3.59(呈现 15 秒)、3.68(呈现 10 秒)个或 2.59(呈现 5 秒)、2.36(呈现 3 秒)个字词。而少年(平均 14 岁)和青年(平均 21 岁)组却能记忆 12.29、15.25、10.33 和 5.71 个以及 14.13、14.58、10.58 和 9.17 个字词(分别为呈现 15 秒、10 秒、5 秒和 3 秒时的记忆数),明显多于老年人,尤其是在呈现速度较慢时。经过三次“位置法”记忆术的训练,老年人的记忆成绩有了显著提高,呈现 15 和 10 秒时达到 17.32 和 13.05 个;呈现 5 和 3 秒时也提高到 6.64 和 5.23 个字词;呈现 15 秒时,训练后老年人的成绩几乎接近训练前的 5 倍,超过了训练前的少年或青年组水平,表现出老年人认知功能具有相当大的储备能量和可塑性。字词记忆训练后,测试对图形的记忆,老年组的成绩也比训练前明显提高,说明这种记忆训练对老年人还有一定的迁移作用。但是,与此同时,经过训练,少年组和青年组提高量更大,满分者(记住 30 个词)在慢速呈现时竟高达 90%,平均记忆 28 个字词以上,与老年组的差距比训练前更大。而在快速呈现时这种记忆的年龄差异更加增大。对随后进行的图形记忆测试,少年组和青年组也显示出更明显的迁移作用,成绩明显优于训练前。这都说明,老年人的认知功能具有相当程度的可塑性,但在认知发展的储备能量上,尤其是在任务难度加大(如呈现速度加快)时,老年人明显不如少年或青年人,其可塑性出现明显的限度。

此外,与“位置法”记忆训练研究同时,许淑莲等(1993)^[5]研究了经过训练的青年人和老年人同相匹配的对照组,比较他们的发散性思维特点。孙长华等(1994)^[6]也用同样方式研究了采用瑞文测验测定的类比推理能力的特点,发散思维研究的结果表明,老

年训练组在图形的变通性上有优于其对照组的明显趋势,而青年训练组则在图形的流畅性、独特性及语义的独特性上优于其对照组。瑞文测验结果显示青年训练组成绩明显优于其对照组,而老年训练组与其对照组无明显差异。这都表明,记忆术训练对青年人思维的间接迁移作用大于老年人。这同样也是老年人的认知发展储备能量不如青年人的一种表现。

吴振云等(1993)^[7]还将“位置法”记忆训练扩展至中年组和儿童组,探讨5个年龄组训练前后的差异。结果发现,老年组、儿童组各项成绩最差,青年组、少年组最好,中年组居中。同时发现,在慢速呈现时,训练后老年组明显高于儿童组,在快速呈现时则老年组略低于儿童组。老年人知识经验丰富,只是信息加工过程减慢,只要给予时间,老年人是能够利用联想和想象,借以显著提高其成绩的。吴振云等(1993)^[8]还探讨了这种记忆训练的中、德跨文化差异。除了发现德国被试年龄差异的基本规律与中国基本相同外,还观察到训练前中、德被试各项成绩无显著性差异,训练后无论少年、青年或老年中国被试各项成绩的改善均多于德国被试,训练揭示了跨文化差异。这可能与中、德被试的动机水平、行为方式以及两国的教育与训练方式的差异有关。可见老年人是能够通过学习取得进步或进行一些工作的,只是对自己不能要求过高过急,因为老年人的认知储备能量毕竟不如青少年或中年人。

二、某些思维和想象活动的年龄差异 许淑莲等探讨了青年人和老年人发散性思维的差异。发散性思维又名求异思维,它是一种不依常规,寻求变异,从多方面寻求答案,探索新颖或独特见解的思维形式。它的三个重要组成成分是思维的流畅性、变通性和独特性。结果表明,在图形、符号和语义三方面的流畅性、变通性和独特性上,老年人明显不如青年组。例如,对主要测试流畅性的测题:“请您写出所能想到的带有‘木’的字,写得越多越好(限时10分钟)”,青年组平均写出36.69个字,老年人平均写出29.35个字,明显少于青年人,表明思维流畅性差。有一女性老人写出了38个带木的字,流畅性得分38分,相当高。可是38个字都是木在左边组成的字,因而变通性得分为1,独特性为零。又如对测试变通性为主的测题:“请您写出铅笔的各种用途,越多越好”,老年组平均只写出3.53种不同类别的用途,比青年组平均写出7.33类别的用途显著少些,但有一名66岁的男性老人却写出了16.5种用途,其中有10种是有独特性的,比青年组最好的成绩还

好。可是有不少老人虽然写出了一些铅笔用途(流畅性),却都是属于书写一类的,变通性只有1分,独特性0分。再如下述以测试独特性为主的测题:“请您给下列图形补上您认为缺少的东西,使它成为一幅完整的图画。画得越多越好”。图形为三条直线交于一点,宛如人字上面加一水平线。同样可见老年人在独特性(老年:青年=1.95:3.33)、流畅性、变通性上均明显不如青年人。一位青年画出除房屋以外的7、8种新颖图画如海星、鹰爪、蒲公英种子、风筝、雨伞、草帽、书、晾衣架和几何图形等;而不少老年人却只补画了各式各样的房子。由此可见,老年人“死心眼儿”,思维不够流畅,缺乏变通和新颖比较突出。同时,研究还发现,青年人发散性思维的个别差异较大,老年人则更大,尤其是独特性。这说明老年人如果注意身心保健,参与社会性活动并进行脑力、体力锻炼,也有可能提高或保持其发散性思维能力。

孙长华等研究了瑞文测验成绩的年龄差异。瑞文测验的测试方法是:每次呈示一些渐进式矩阵图形,其中留一空档,要求被试从中找出渐进规律,并按此规律在下面提供的几个图形中选出一个填补空档。结果表明,即使不限定作业时间,老年人的成绩也明显不如青年人。而且,反映类比推理能力的后三组测验成绩的年龄差异大于主要反映观察力的前三组的差异,说明老年人类比推理思维能力的减退甚至观察力的减退。在要求被试写出对测题选择答案的思路和理由时,不少老年人即使答案正确也不如青年人解说清楚、准确。同时也看到,有少数老年人仍能取得较好成绩。

吴振云等(1991)^[9]采用抽象直线图和随笔图两类图形作为实验材料,研究了少年、青年和老年想象的差异。结果表明,在限时30秒的条件下,对图形想象的总数老年组显著少于少年组;比青年组也少些,但不显著。对抽象直线图形想象内容种类的总数和每幅图形想象内容种类的平均数,老年显著少于青年,青年显著少于少年。这说明老年人想象的丰富性有所降低;也和他们信息加工速度减慢和谨慎态度有关。想象的新颖性也是少年多于青年,青年多于老年,前两者比较接近。此外,虽然所有被试想象的整体性反应都在80%以上,但其中老年组想象的整体率仍显著低于青年组和少年组。想象力和发散性思维有高相关。老年人想象力比较贫乏、单调,是他们的记忆和思维能力减退的一个重要因素。但老年人知识经验丰富,可以补偿这方面的不足。

三、词语流畅性和分心记忆的年龄差异 说话

或写字时找词困难是老年人的一种常见特点,这是口语流畅性或书写流畅性下降的表现。许淑莲等(1989)^[10]系统研究了青年、中年和老年人在口语、阅读和书写等词语流畅性的年龄差异。作者采用说同类词(即在一分钟内尽量多地说出食物或日常用品等某类名字)和说非某类词(如尽快说出一种不在天上飞的动物等)方法研究口语流畅性;用要求在3分钟内尽可能快而多地写出以“出”打头的词等方法研究书写流畅性;用阅读短文时间以及Stroop测验研究阅读流畅性。Stroop测验包括4项内容,即(1)读30个红绿黄蓝黑体字;(2)读30个红绿黄蓝颜色块名称;(3)读色字30个,即对字义和写字的颜色不一致的颜色字按字义尽快读出;(4)读字色,对上述颜色字30个按写字的颜色读出。研究结果表明,大多数词语流畅能力均为中年以后衰退,Stroop测验中的读色字和读字色作业则中年即开始减退。后者反映出存在字色干扰,以选择性注意为主的心理活动衰退较早。同时还发现,词语流畅性除年龄因素外还受被试者文化程度和测验内容的影响,文化程度越低、测验难度越大,年龄差异越显著。词语流畅性和词语记忆有显著相关,这可能是由于两者都有较多的记忆和注意过程的参与。

分心对老年人的记忆或其他心理作业的影响如何,是一个有争议的问题。许淑莲、吴志平(1993)^[11]对此进行了研究。分心条件是在判断简单算术题正误的同时,识记指向记忆和故事。结果表明,在这种分心条件下,老年组记忆作业受损比青年组更为严重,分心扩大了记忆的年龄差异。相对分心消耗值(因分心使记忆受损的相对值)显然受刺激条件影响,属片断记忆的故事分节分,分心消耗最大,类似语义记忆的故事意义分,分心消耗最小,介乎两者之间的指向记忆分,分心消耗居中。同时又发现,分心对上述记忆的影响有适应现象,青年组和老年组的第二次分心测试成绩均较第一次进步。可见在分心条件下老年人的记忆经过练习也有进步。

我们以往的研究已经表明,成年人的记忆随增龄而减退,不同的记忆活动随增龄而发生的变化是不同的。上述研究又观察到,主要是一种包含速度要求的,从长时记忆中提取信息的词语记忆——词语流畅性在老年时也有减退。同时,选择性注意和分心注意活动也因年老而明显受损。老年人应当认识这些问题,并予以适当的训练或补偿。

四、有关老年人心理健康的研究 婚姻满意度是影响人们心身健康的重要因素之一,夫妻恩爱又

是健康长寿的一个重要原因。许淑莲、蒋龙等(1992)^[12]参考国外有关量表,编制成包括13个分量表的“婚姻满意度调查表”,对平均63岁的206名城市老人进行了测试调查。经过同质性信度的检测,区分度以及各分量表和总量表分的相关的测定,表明量表的信度和效度是合格的。老年人婚姻满意度状况基本呈偏向好的一端的常态分布,总量表分的均值较高,表明大多数老人的婚姻是比较满意的,很满意和很不满意的各占12.6%。各分量表中,以经济管理、家庭内聚力、世界观三者得分最高,表明老年夫妇这些方面比较谐调。闲暇活动和感情表达得分最低,性关系和子孙教育次之,说明老夫妻间这些方面的调适还存在一些问题。老人对部分项目的应答情况值得注意,例如,虽然个性量表均分中上,说明老年夫妇多数个性谐调,但存在问题也不少,依次是固执(48.5%),为小事发脾气(29.2%)和罗嗦(20.9%);在感情表达上较多老人对对方为某事抱怨时感到心烦(45.1%),或认为对方把感情藏在心里(31.6%);性关系问题有性别差异,对房事不感兴趣者女多于男(76.1%>48.3%),为对方拒绝性生活而烦恼者男多于女(14.1%>7.6%);矛盾解决则有不少老人对解决不同意见的方式或观点不同(39.6%);子孙教育的不同方式和观点,是不少老夫妻关系问题的一个重要来源(50%)。婚姻满意度的影响因素结果表明,总量表分和被试者年龄、性别、文化程度、原职业、现有无工作、离退休、原配或再婚、个人收入、生活来源、健康状况、是否和子女合住、夫妻年龄差等均无明显关系。有的因素与某一分量表有关,如文化程度与感情表达、性关系有关,大学文化者优于中学文化者;非常健康者较一般健康者夫妻间个性谐调较好等。该研究调查人数不很多,这方面问题尚应进一步研究。

生活质量和自觉幸福度是老年人心理健康的重要表现。许淑莲、王翠华等(1993)^[13]引用生活质量量表、情感平衡量表和纽芬兰大学幸福度量表对226名原科技和行政老干部的广义的生活质量和自觉幸福度进行了调查并分析了其影响因素,其中包括采用艾森克人格问卷表(EPQ)探讨了个性因素的影响。结果表明,这些老人的生活质量属中等稍上水平,自觉幸福度为较好水平。在影响因素中,作用最显著的是自觉健康状况,它与生活质量的所有指标都有高相关,即自觉健康状况良好者,生活质量较高;自觉较幸福,负性情感较少,正性情感较多。个人收入与生活质量和负性情感有关,与自觉幸福度的

关系不显著,后者与许淑莲、吴志平过去的研究结果相一致。EPQ 的外向分和自觉幸福度、正性情感以及生活质量都有明显正相关。它还与自觉健康状况显著正相关,而神经质分恰好相反,精神质分也与自觉幸福度有负相关。可见个性特点对老年人的生活质量及幸福度有明显影响。此外,其他一些因素如在婚或丧偶与自觉幸福度有关,在婚者幸福度较高;子女多少与生活质量有一定关系,子女较多者自觉生活质量较高等。

老年人的生活质量和幸福度不仅和上述因素有关,还与是否参与活动有重要关系。许淑莲、王翠华等^[4]对活动与广义的生活质量的关系进行了初步探讨。参考国外有关量表,根据自己的思路,几经调查预试,编制成三维活动量表,即按是主动愿望还是环境或责任要求的活动分为愿望类和要求类;另按是否社会性分为社会性和非社会性类;再按活动内容分为家务、消闲、锻炼、工作学习和社会交往五类。经过检测,量表的再测信度和内容效度基本合格。对 44 名老年人初步但详尽的调查结果表明,愿望性活动的进行和对其后果的满意度均非常显著地提高生活质量和幸福度,而要求性活动过多对老人生活质量有消极影响。但进行了要求活动并对其后果满意却对老人生活质量有积极作用。愿望类社会性活动的进行和满意度均显著提高生活质量和幸福度,较愿望类非社会性活动与生活质量的关系更为密切。要求类社会性与非社会性活动与生活质量和幸福度的关系基本一致,与上述要求类活动相同,仅社会性要求活动的发生与负性情感关系更大些。就活动内容看,要求类家务活动过多,与幸福度呈负相关,但如进行后果满意则可增进生活质量,进行工作学习并后果满意趋向于提高生活质量。消闲活动明显提高幸福度。愿望性社会交往与生活质量关系最为密切。此外,还观察到个性特点和活动有重要关系。外向者愿望性活动进行显著较多,神经质者易感到要求性活动多,但实际进行不多且不感满意。精神质者较少发生进行愿望性活动的意图。

我们研究小组近年来进行的一些工作研究结果表明,老年人的记忆、注意、词语流畅性、思维和想象等认知活动都有了明显的减退。同时我们也看到老年人认知活动具有明显的可塑性并有其限度。只要

采取适当的方法,已经衰退的功能可以逆转并得到改善。老年人对自己要有信心,但不可强求和青年人一样。

根据上述不多的研究揭示,我国城市老年人的生活质量和自觉幸福度以及婚姻满意度均属中等以上水平。尚需社会提供机会,老人自我加强调控,以进一步提高老人的生活质量与幸福度。

参考文献

1. 吴振云,许淑莲.训练对老年人“数字符号”作业的作用. 心理学报,1987;1:48.
2. 吴振云,许淑莲,等.训练对“数字符号”作业的作用:青年人、健康老年人和心血管病老年人的比较研究. 心理科学通讯,1989;5:1.
3. 孙长华,许淑莲,等.策略训练对改善老年人词语记忆的作用. 心理学报,1989;1:47.
4. 吴振云,孙长华,等.记忆训练对改善少年、青年和老年人认知功能的作用. 心理学报,1992;2:190.
5. 许淑莲,吴志平,等.发散性思维的年龄差异及“位置法”记忆训练的作用. 心理学报,1993;3:250.
6. 孙长华,吴振云,等.瑞文作业的年龄差异及其与“位置法”记忆训练的关系. 心理学报,1994;(待发表).
7. 吴振云,孙长华,等.“位置法”记忆训练对改善儿童至老年时期的认知功能的研究. 心理科学,1993;2:65.
8. 吴振云,孙长华,等.记忆训练的中德跨文化研究. 心理学报,1993;4:42.
9. 吴振云,孙长华,等.对图形想象的年龄差异. 心理科学,1991;2:1.
10. 许淑莲,孙弘舸,等.成年人词语流畅性的年龄差异和词语记忆. 心理学报,1989;4:337.
11. 许淑莲,吴志平.分心对记忆影响的年龄差异研究. 心理学报,1993;1:39.
12. 许淑莲,蒋 龙,等.婚姻满意度调查表的试编及其在老年人中的试用. 应用心理学,1992;7(3):29.
13. 许淑莲,王翠华,等.离退休干部的生活质量与自觉幸福度及其影响因素研究. 中国心理卫生杂志,1993;7(2):63.
14. 许淑莲,王翠华,等.活动与老年人生活质量的关系初探. 第二届全国老年心理卫生学术会议,南京,1991.

[1993.09.22.收稿]

(编辑 曲 莉)